

# Huevos Del Suroeste



**COCINA  
METABÓLICA**

**HUEVOS DEL SUROESTE**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 1 PORCIÓN

- 1 huevo hervido grande
- 3 huevos hervidos (solo claras)
- 1 cucharada de yogurt Griego
- Pizca de chile en polvo
- Pizca de ajo en polvo
- Pizca de cebolla en polvo
- 1 cdta. de vinagre de manzana

## INSTRUCCIONES

1. Pela y parte los huevos a la mitad.
2. Remueve con cuidado 3 yemas (dejando 1 yema) en un tazón.
3. Aplasta los huevos con un tenedor. Mezcla con el yogurt, chile en polvo, cebolla en polvo, vinagre y mezcla hasta que quede cremoso.

- Por Porción -

**CALORÍAS: 129**

PROTEÍNA : 20g

CARBS : 1g

GRASA : 5g

[De vuelta al índice](#)

Receta Para 1 Porción

Ingredientes

- • 1 huevo hervido grande
- 3 huevos hervidos (solo claras)
- 1 cucharada de yogurt Griego
- Pizca de chile en polvo
- Pizca de ajo en polvo
- Pizca de cebolla en polvo
- 1 cdta. de vinagre de manzana

## Instrucciones

1. Pela y parte los huevos a la mitad.
2. Remueve con cuidado 3 yemas (dejando 1 yema) en un tazón.
3. Aplasta los huevos con un tenedor. Mezcla con el yogurt, chile en polvo, cebolla en polvo, vinagre y mezcla hasta que quede cremoso.

## Información Nutricional

(Por Porción)

- Caloriea: 129
- Proteina: 20g
- Carbohidratos: 1g
- Grasa: 5g